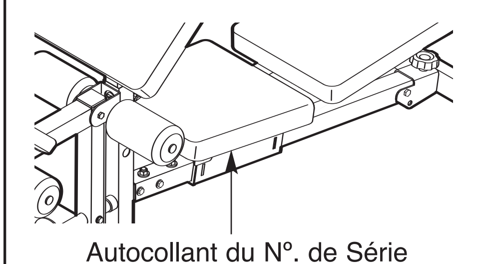
WEIDER®

PRO 330

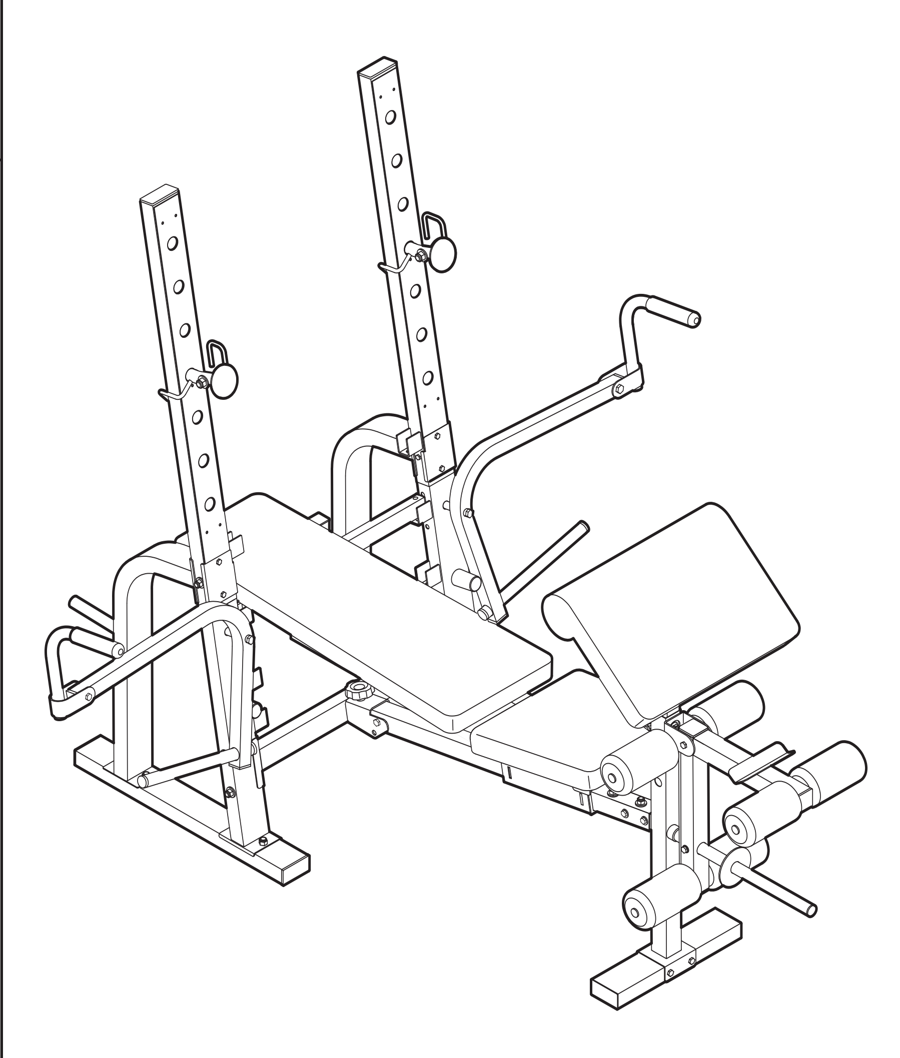
N°. du Modèle WEEVBE1926.0
N°. de Série_________________

Ecrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus.



Autocollant du N°. de Série

MANUEL DE L'UTILISATEUR



QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez-nous contacter au :

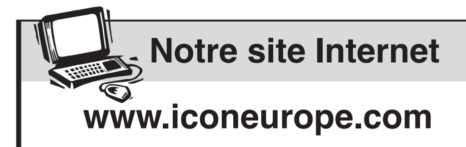
(33) 810 121 140

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email : sav.fr@iconeurope.com

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.



Notre site Internet

www.iconeurope.com



TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠AVERTISSEMENT : Afin de réduire les risques de blessures graves, veuilles lire les précautions suivantes avant d'utiliser le banc de poids.

1. **Veuillez lire toutes les instructions ainsi que les conseils d'utilisation se rapportant au banc de poids avant d'utiliser l'appareil. Utilisez le banc de poids selon les usages décrits dans ce manuel.**

2. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du banc de poids soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.**

3. **Le banc de poids est conçu pour être utilisé chez vous. Le banc de poids ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

4. **Gardez le banc de poids à l'intérieur, éloigné de l'humidité et de la poussière. Installez le banc de poids sur une surface plane et placez un revêtement de sol sous le banc afin de protéger votre plancher ou votre tapis.**

5. **Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour du banc pour monter, descendre et utiliser le banc de poids.**

6. **Vérifiez et serrez toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement les pièces usées.**

7. **Éloignez vos mains et vos pieds de toutes les pièces mobiles.**

8. **Placez toujours les deux repose-poids à la même hauteur.**

9. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du banc de poids à tout moment.**

10. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**

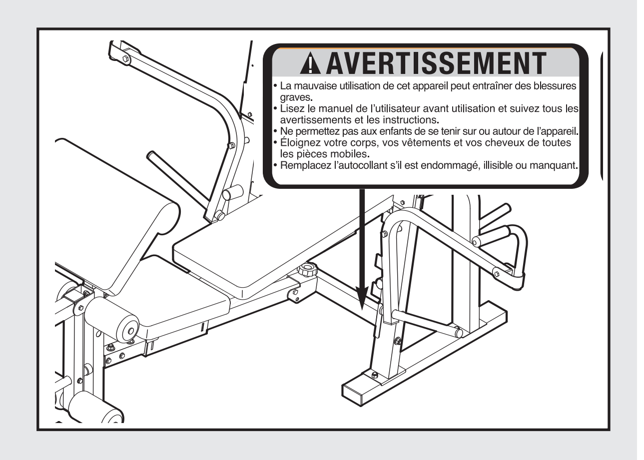
11. **Le banc de poids ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 136 kg pour un poids total égal ou inférieur à 275 kg. Ne mettez pas plus de 140 kg (ce qui inclus une barre de poids et les poids) sur les appuis de poids. Ne mettez pas plus de 68 kg sur le levier pour jambes. Ne mettez pas plus de 23 kg sur les contracteurs pectorals. Remarque : le banc est conpour utilis avec une barre disques Olympiques. La barre de poids et les poids ne sont pas inclus avec le banc de poids.**

12. **Placez toujours la même quantité de poids de chaque côté de la barre à disques.**

13. **Faites toujours de l'exercice avec un partenaire. Votre partenaire devrait toujours être prêt à attraper la barre à disques si vous ne pouvez pas finir une répétition.**

14. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements. Faites plutôt des exercices de retour à la normale.**

15. **L'autocollant illustré ci-dessous été apposé sur le banc de poids. Si l'autocollant est manquant ou illisible, appelez le numéro sur la page de couverture de ce manuel et commandez un autocollant de rechange gratuit. Collez l'autocollant à l'endroit indiqué.**



⚠ATTENTION : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le banc de poids WEIDER® PRO 330. Le banc de poids offre une sélection d'exercices de soulèvement de poids spécialement créés pour développer chaque groupe de muscles de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le PRO 330 banc de poids vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc de poids. Si vous avez des questions aprés avoir ce manuel, référez-vous à la couverture de ce manuel. Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série du produit avant de nous appeler. Le numéro du modèle est le WEEVBE1926.0. Le numéro de série est inscrit sur le système de musculation. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page.)

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.

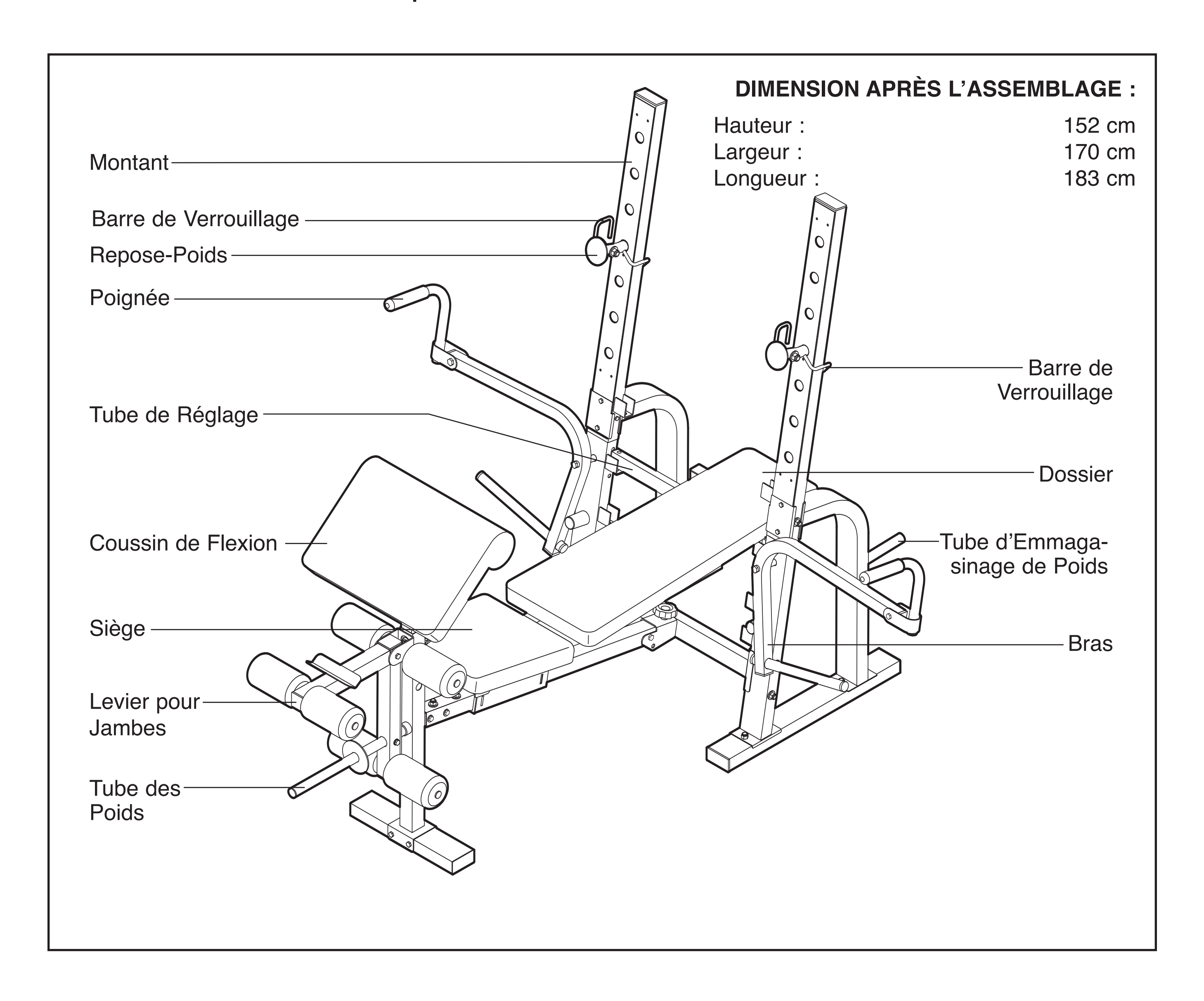
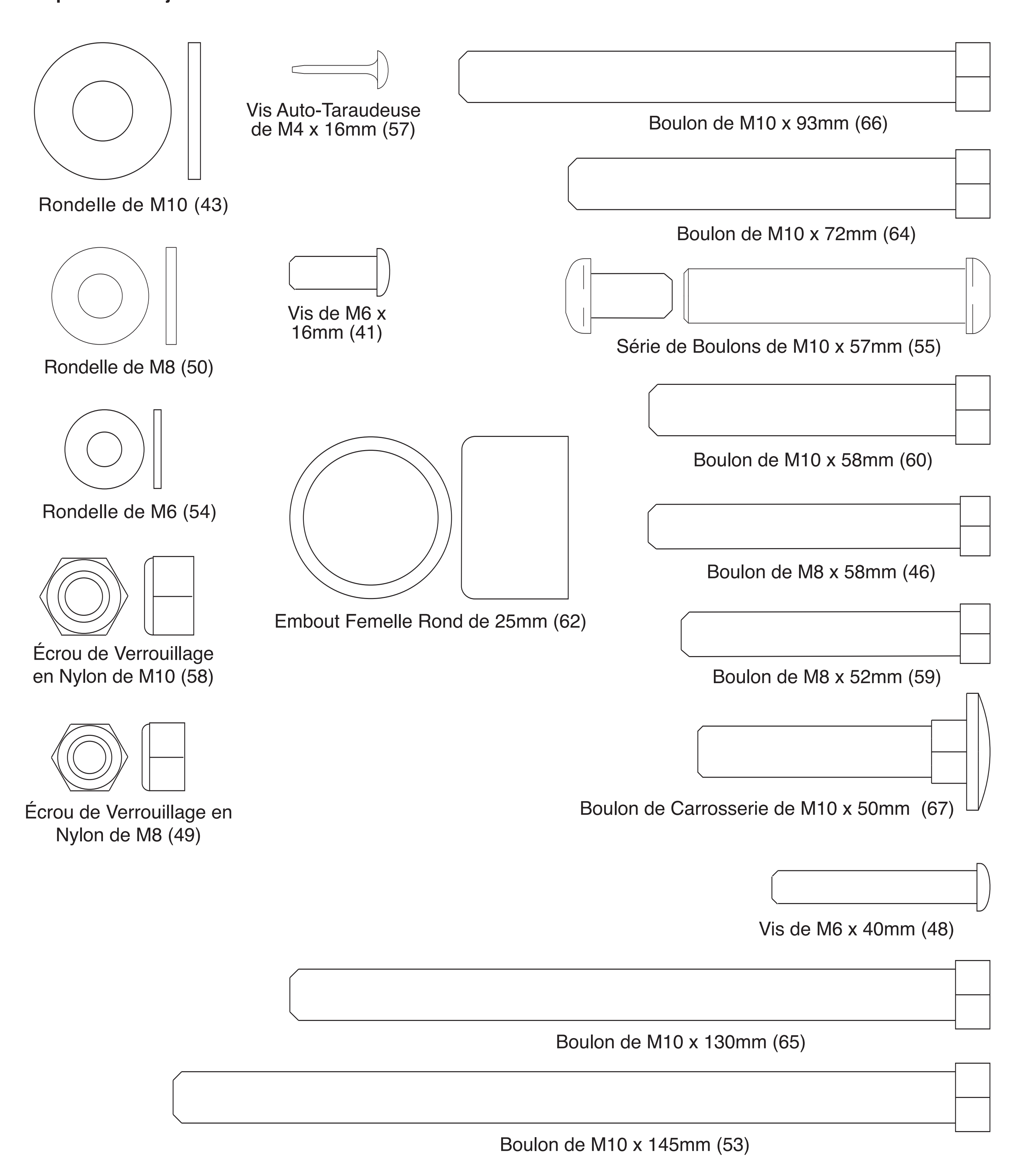


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce réfère au numéro de la pièce, du LISTE DES PIÈCES á la page 18 de ce manuel. **Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter le transport de ce produit. Si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez le cadre pour voir si la pièce est déjà assemblée.**



ASSEMBLAGE

Pour vous Facilité la Tâche

Ce manuel est conçu pour assurez l'assemblage du banc d'exercice par n'importe qui avec succès. La plupart des gens trouvent qu'en planifiant assez de temps et qu'en décidant de rendre la tâche agréable, l'assemblage se fait sans accrocs.

Avant de commencer l'assemblage, veuilles lire les instructions suivantes avec attention :

- Dû a son poids et à sa grandeur, le banc de poids devrait être assemblé à l'endroit où vous allez l'utiliser. Assurez-vous qu'il y a un espace assez grand afin de pouvoir aller autour de l'appareil lorsque que vous l'assemblez.
- Disposez toutes les pièces du banc de poids sur une aire dégagée et retirez tous les papiers d'emballage ; ne jetez pas les d'emballages avant d'avoir fini l'assemblage.
- Serrez toutes les pièces à mesure que vous les assemblez, sauf si c'est indiqué de faire autrement.
- Lorsque vous assemblez le banc de poids, assurez-vous que toutes les pièces soient orientées comme indiqué sur les schémas.
- L'assemblage requiert deux personnes.
- **<u>Pour l'identification des petites pièces, utilisez le Tableau d'Identification des Pièces.</u>**

Le clé hexagonale et graisse, et les outils suivants (non-inclus) sont nécessaires à l'assemblage :

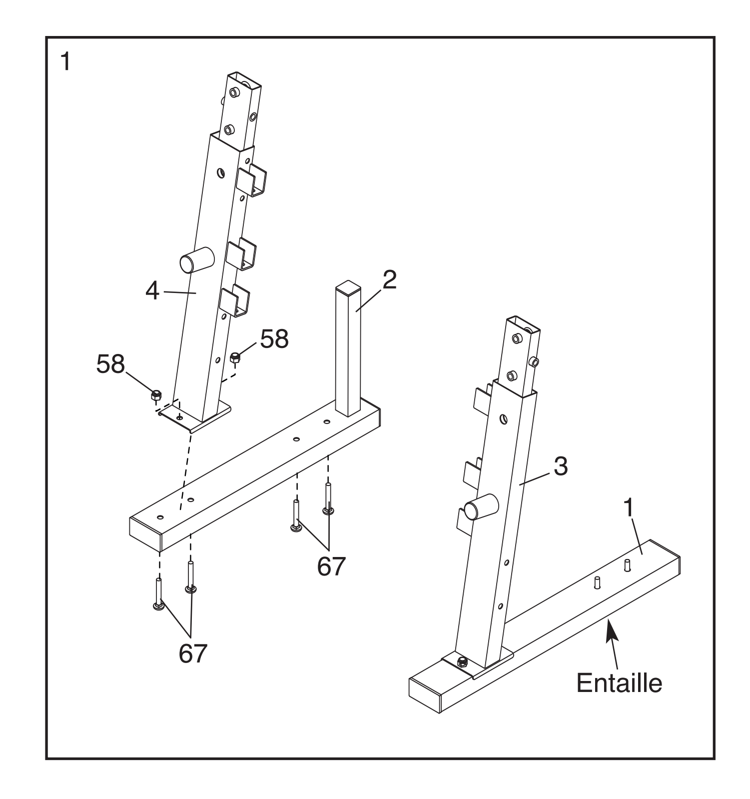
- **deux clés à molette**
- **un maillet en caoutchouc**
- **un tournevis plat**
- **un tournevis cruciforme**

L'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées ou à rochet.

1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous que comprends toutes les instructions ci-dessus. <u>Pour vous aider à identifier les petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES sa trouvant à la page 5.</u>**

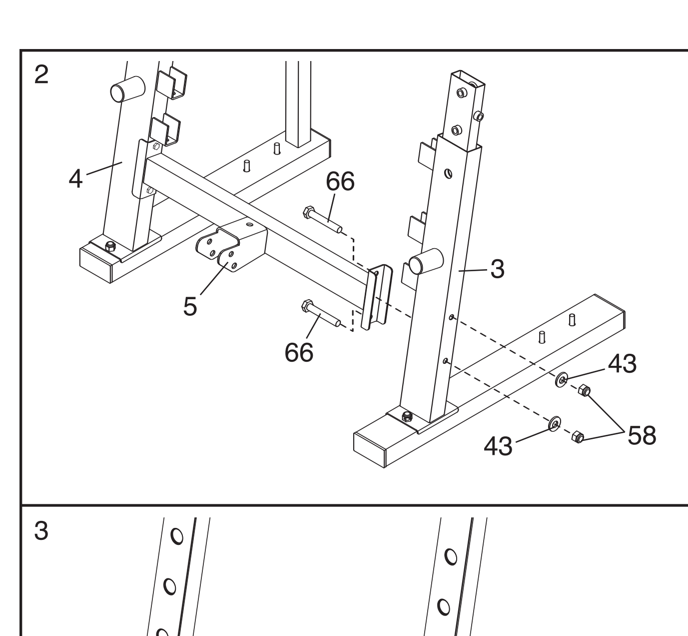
Enfoncez quatre Boulons de Carrosserie de M10 x 55mm (67) sous le Stabilisateur Droit (2). Fixez la Base du Montant Droit (4) au Stabilisateur droit à l'aide des Boulons de Carrosserie montrés et de deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (58). **Ne serrez pas encore l'Écrou de Verrouillage en Nylon.**

Répétez cette étape avec Stabilisateur Gauche (1) et la Base du Montant Gauche (3). Remarque : Assurez-vous que les entailles autour des trous situés dans le Stabilisateur Gauche sont au fond.



2. Attachez la Barre Transversale (5) a la Base du Montant Gauche (3) à l'aide de deux Boulons de M10 x 93mm (66), deux Rondelles de M10 (43), et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (58). **Ne serrez pas encore l'Écrou de Verrouillage en Nylon.**

   Répétez cette étape avec la Base du Montant Droit (4).

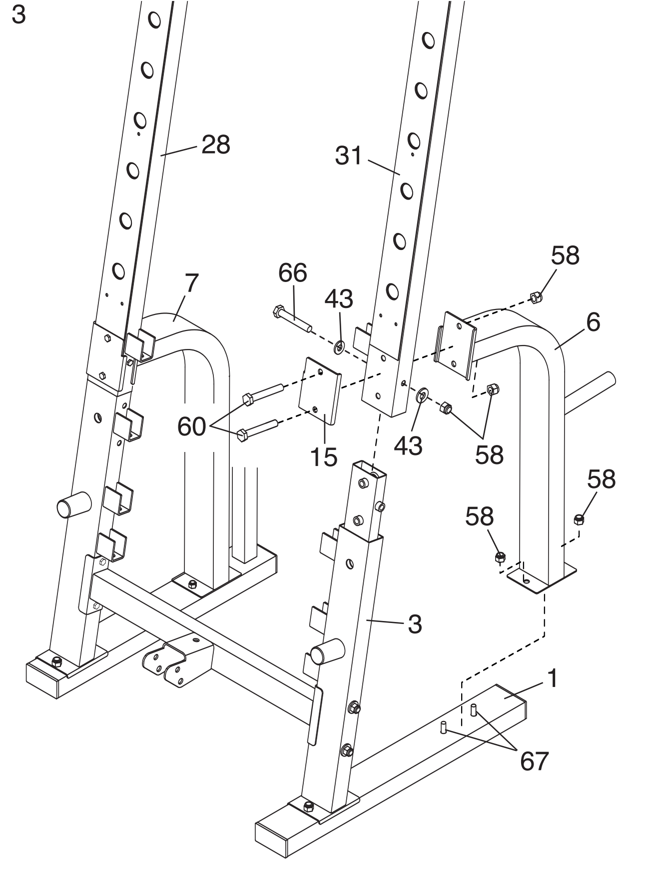


3. Glissez le Montant Gauche (31) sur la Base du Montant Gauche (3).

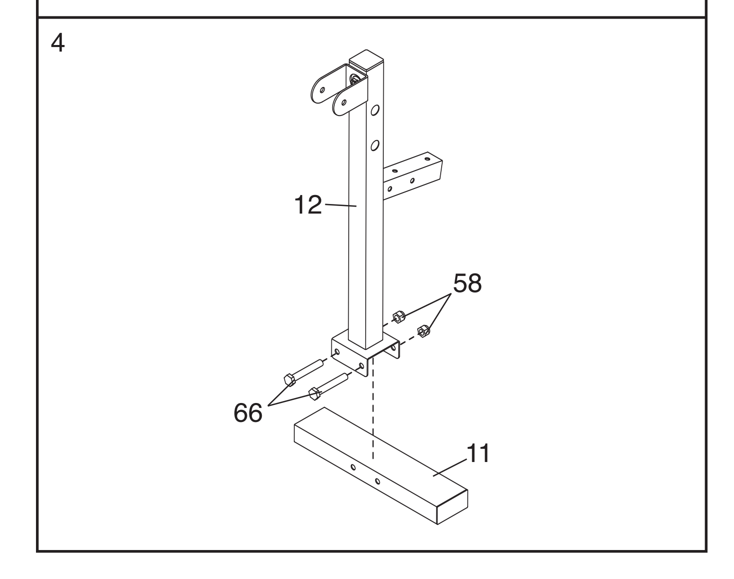
   Fixez le Support Arrière Gauche (6) au Stabilisateur Gauche (1) à l'aide des Boulons de Carrosserie de M10 x 50mm (67) indiqués et de deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (58). **Ne serrez pas encore l'Écrou de Verrouillage en Nylon.**

   Fixez le Support Arrière Gauche (6) au Montant Gauche (31) et à la Base du Montant Gauche (3) à l'aide de deux Boulons de M10 x 58mm (60), de la Plaque du Montant Gauche (15) et de deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (58). Achevez de fixer le Support Arrière à l'aide d'un Boulon de M10 x 93mm (66), de deux Rondelles de M10 (43) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (58). **Ne serrez pas encore l'Écrou de Verrouillage en Nylon.**

   Répétez cette étape avec le Montant Droit (28) et le Support Arrière Droit (7).

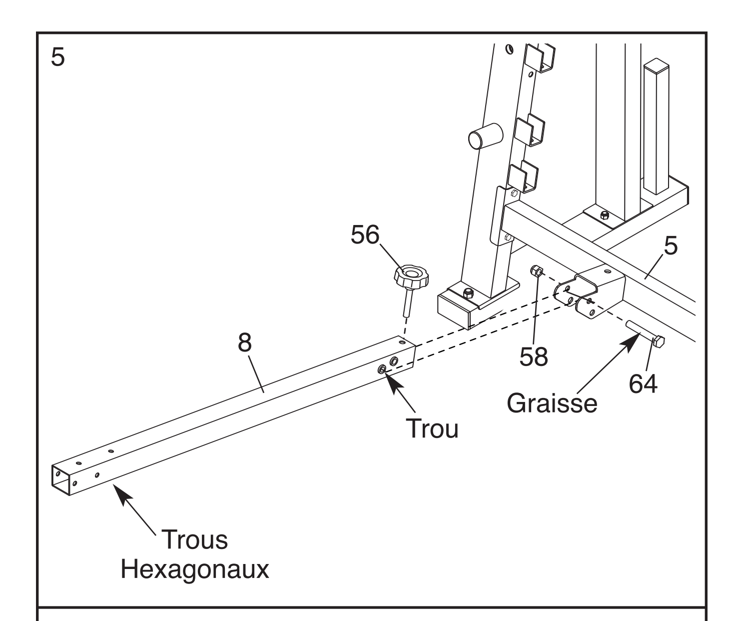


4. Assemblez la Jambe Avant (12) au Stabilisateur Avant (11) à l'aide de deux Boulons de M10 x 93mm (66) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (58). **Ne serrez pas encore l'Écrou de Verrouillage en Nylon.**



5. Orientez le Cadre (8) de façon que les trous hexagonaux se retrouvent au fond. Ensuite, appliquez une petite quantité de la graisse fournie sur un Boulon de M10 x 72mm (64). Fixez le Cadre à la Barre Transversale (5) à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (58). **Ne serrez pas trop l'Écrou de Verrouillage en Nylon ; le Cadre devrait pouvoir pivoter facilement.**

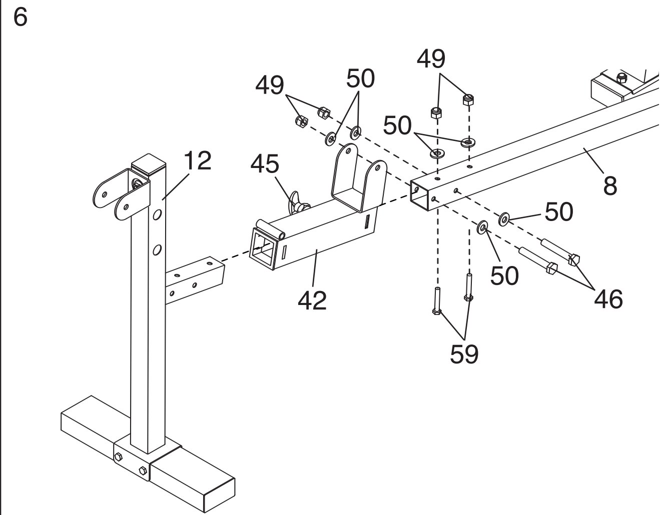
   Vissez complètement le Bouton du Montant de Flexion (56) à l'intérieur de la Barre Transversale (5) et du Cadre (8).



6. Serrez la Poignée en « T » (45) dans le Support du Siège (42).

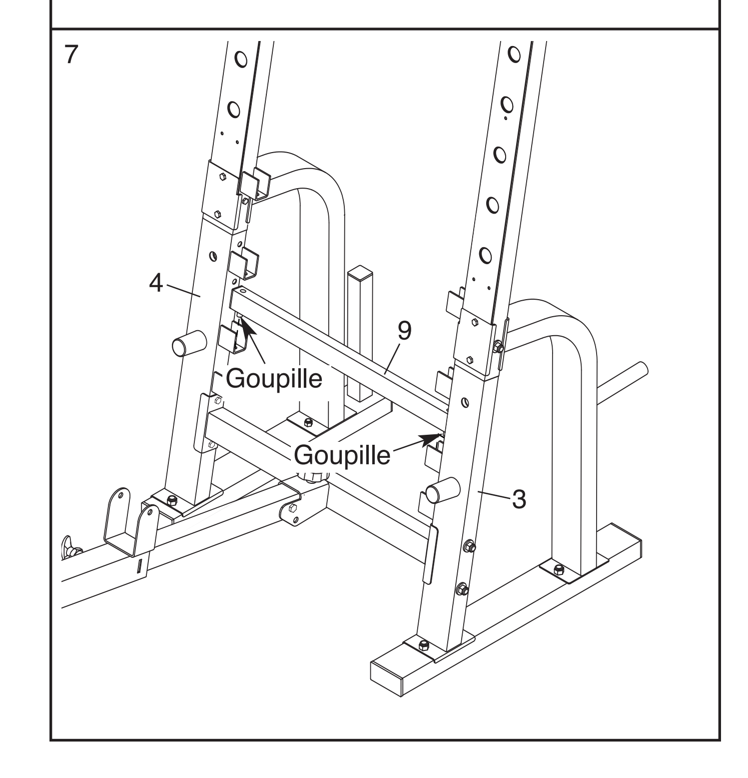
   Retirez la Poignée en « T » au maximum et glissez le Support du Siège (42) sur le Cadre (8).

   Attachez la Jambe Avant (12) au Cadre (8) à l'aide de deux Boulons de M8 x 52mm (59), deux Boulons de M8 x 58mm (46), six Rondelles de M8 (50), et quatre Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (49). **Ne serrez pas encore l'Écrou de Verrouillage en Nylon.**



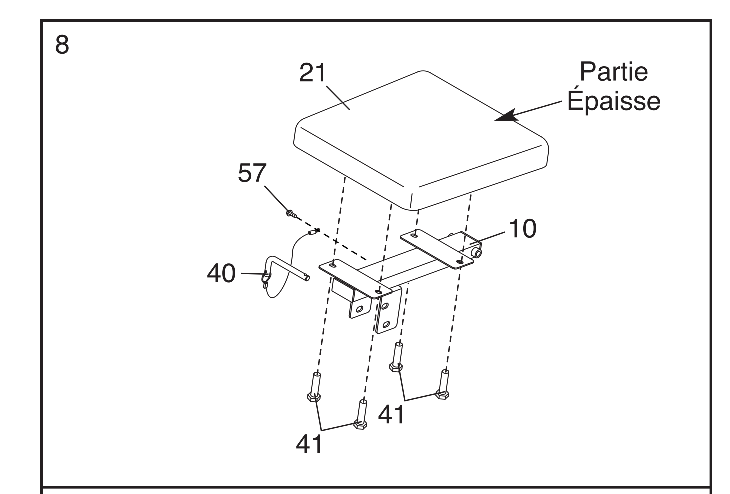
7. Enfoncez les goupilles du Tube de Réglage (9) vers le bas à l'intérieur d'un jeu de supports sur les Bases du Montant Gauche et Droite (3, 4).

   Serrez les Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (58) et les Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (49) utilisés aux étapes 1–6.

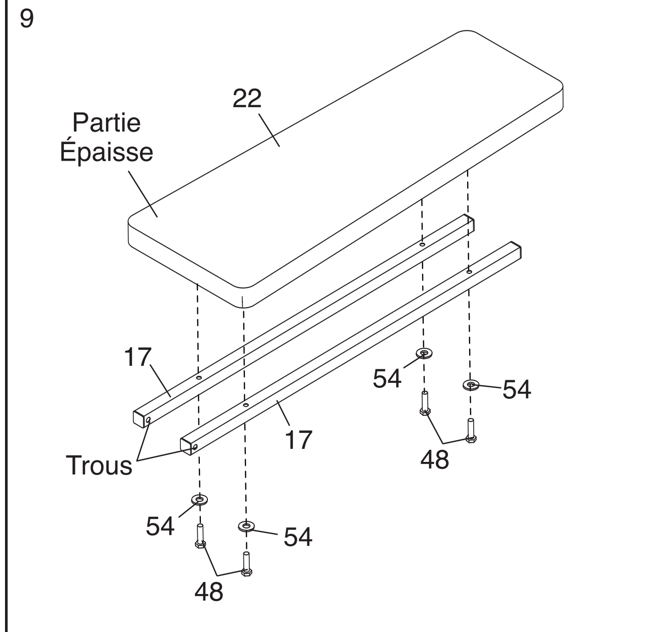


8. Attachez le petit câble sur la Goupille du Siège (40) au Cadre du Siège (10) à l’aide d’une Vis Auto-Taradeuse de M4 x 16mm (57).

   Orientez le Siège (21) comme indiqué. Attachez le Siège au Cadre du Siège (10) à l’aide de quatre Vis de M6 x 16mm (41).



9. Orientez les deux Cadres du Dossier (17) en plaçant les trous à la position indiquée et orientez le Dossier (22) en plaçant la partie épaisse à la position indiquée. Attachez le Dossier aux les deux Cadres du Dossier avec quatre Vis de M6 x 40mm (48) et quatre Rondelles de M6 (54). **Ne serrez pas encore les Vis.**



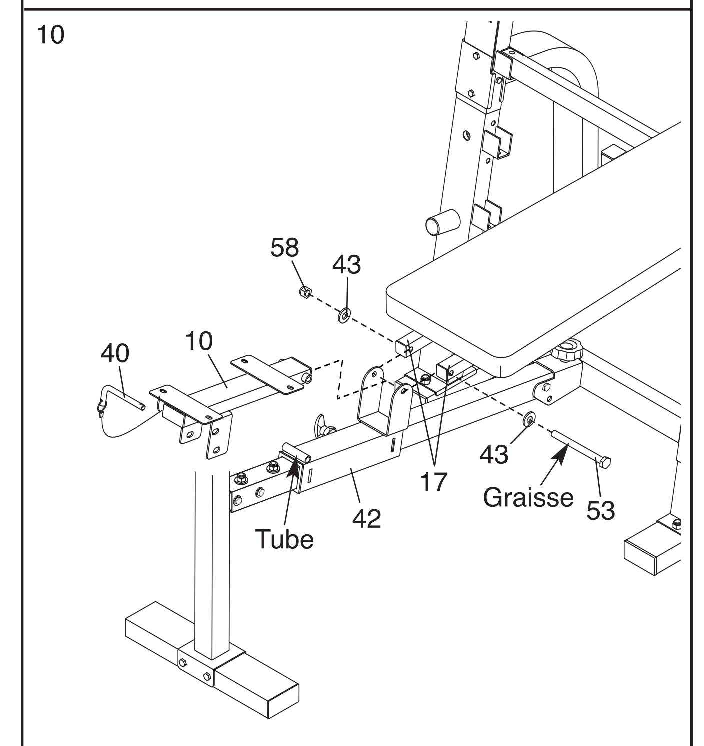


10. **Remarque : Par souci de clarté, le Siège (21 [référez-vous à l’étape 8]) n’est pas montré dans ce schéma.**

    Lubrifiez le Boulon de M10 x 145mm (53). Fixez le Cadre du Siège (10) et les Cadres du Dossier (17) au Support du Siège (42) à l’aide du Boulon, de deux Rondelles de M10 (43) et d’un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (58). **Ne serrez pas l’Écrou de Verrouillage à l’excès; le Cadre du Siège et les Cadres du Dossier doivent pivoter facilement.**

    Insérez la Goupille du Siège (40) au travers le Cadre du Siège (10) et dans le tube sur le Support du Siège (42).

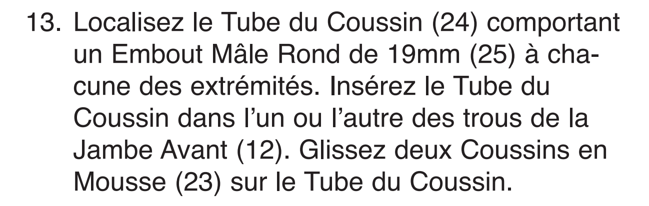
    Serrez les quatre Vis de M6 x 40mm (48) utilisées à l’étape 9.



11. Attachez le Tube de Pois (19) au Levier pour Jambes (18) avec le Boulon M8 x 58mm (46), deux Rondelles de M8 (50), une Bague d'Espacement de 12mm x 10mm (61), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (49).

    Appuyez l'Embout Femelle Rond de 25mm (62) sur l'extrémité du Tube des Poids (19).

12. Appliquez de la graisse sur le cylindre d'une Série de Boulons de M10 x 57mm (55). Fixez le Levier pour Jambes (18) à la Jambe Avant (12) à l'aide d'une Série de Boulons. **Assurez-vous que le cylindre de la Série de Boulons passe complètement à travers le support. Ne serrez pas la Série de Boulons à l'excès; le Levier pour Jambes doit pivoter facilement.**



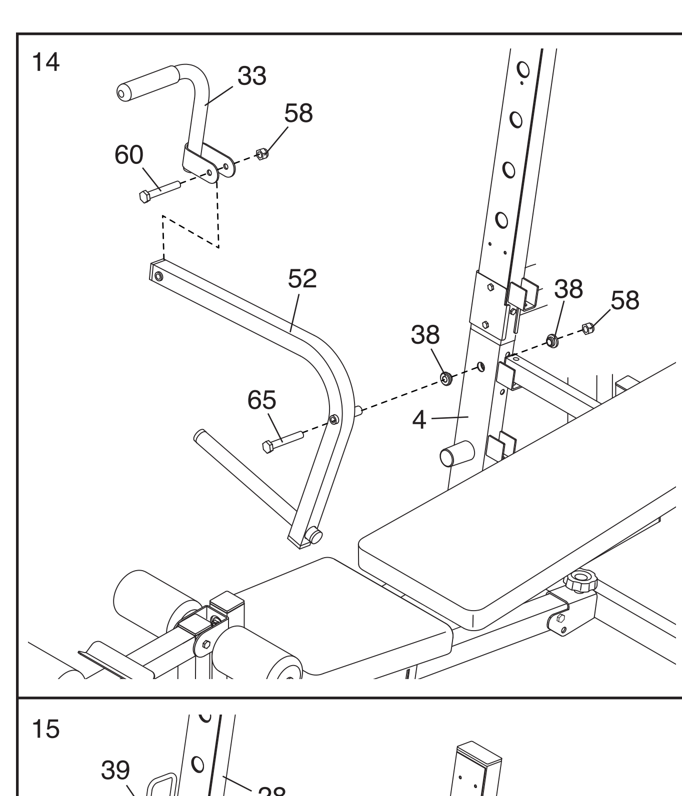
13. Localisez le Tube du Coussin (24) comportant un Embout Mâle Rond de 19mm (25) à chacune des extrémités. Insérez le Tube du Coussin dans l'un ou l'autre des trous de la Jambe Avant (12). Glissez deux Coussins en Mousse (23) sur le Tube du Coussin.

    Insérez un Tube du Coussin (24) dans un des trous indiqués qui se trouvent sur le Levier pour Jambes (18). Glissez deux Coussins en Mousse (23) sur le Tube de Coussin, et insérez un Embout de Coussin (68) dans l'extrémité de chaque Coussin en Mousse. **Répétez avec l'autre Tube du Coussin.**

14. Installez le Bras Droit (52) a la Base du Montant Droit (4) à l'aide d'un Boulon de M10 x 130mm (65), deux Bagues de 10mm (38), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (58). **Ne serrez pas trop l'Écrou de Verrouillage en Nylon ; le Bras Droit doit pouvoir tourner facilement.**

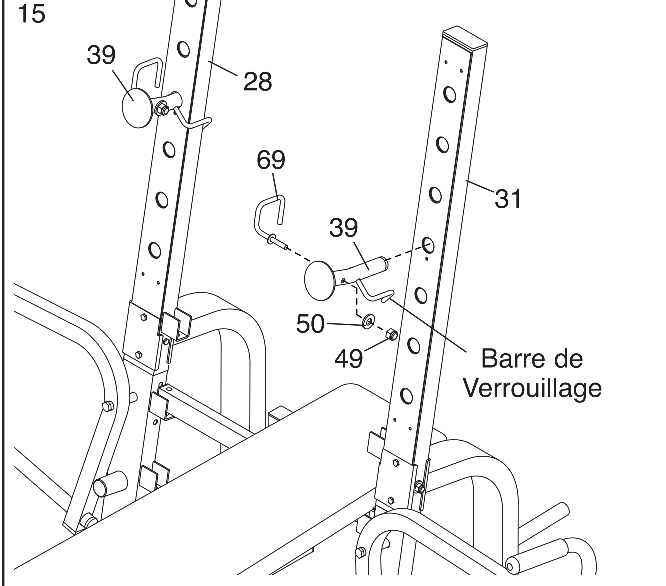
    Fixez la Poignée Droite (33) au Bras Droit (52) à l'aide d'un Boulon de M10 x 58mm (60) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (58). **Ne serrez pas trop l'Écrou de Verrouillage en Nylon ; la Poignée Droite doit pouvoir pivoter facilement.**

    Répétez cette étape avec l'autre côté du banc du poids.

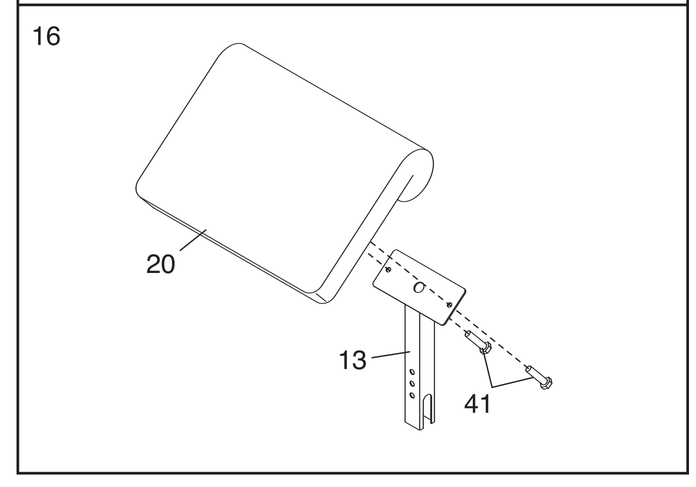


15. Enfoncez un Appui-Poids (39) dans un des trous sur le Montant Gauche (31) puis, placez la barre de verrouillage autour du Montant Gauche. Ensuite, enfoncez un Crochet de la Barre de Poids (69) dans l'Appui-Poids et attachez le Crochet de la Barre de Poids à l'aide d'une Rondelle de M8 (50) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (49).

    Répétez cette étape avec l'autre Appui-Poids (39) et le Montant Droit (28).



16. Attachez le Coussin de Flexion (20) au Montant de Flexion (13) à l'aide de deux Vis de M6 x 16mm (41).



17. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le banc de poids. L'utilisation de toutes les autres pièces seront expliquées dans ADJUSTEMENTS à la page suivante.**

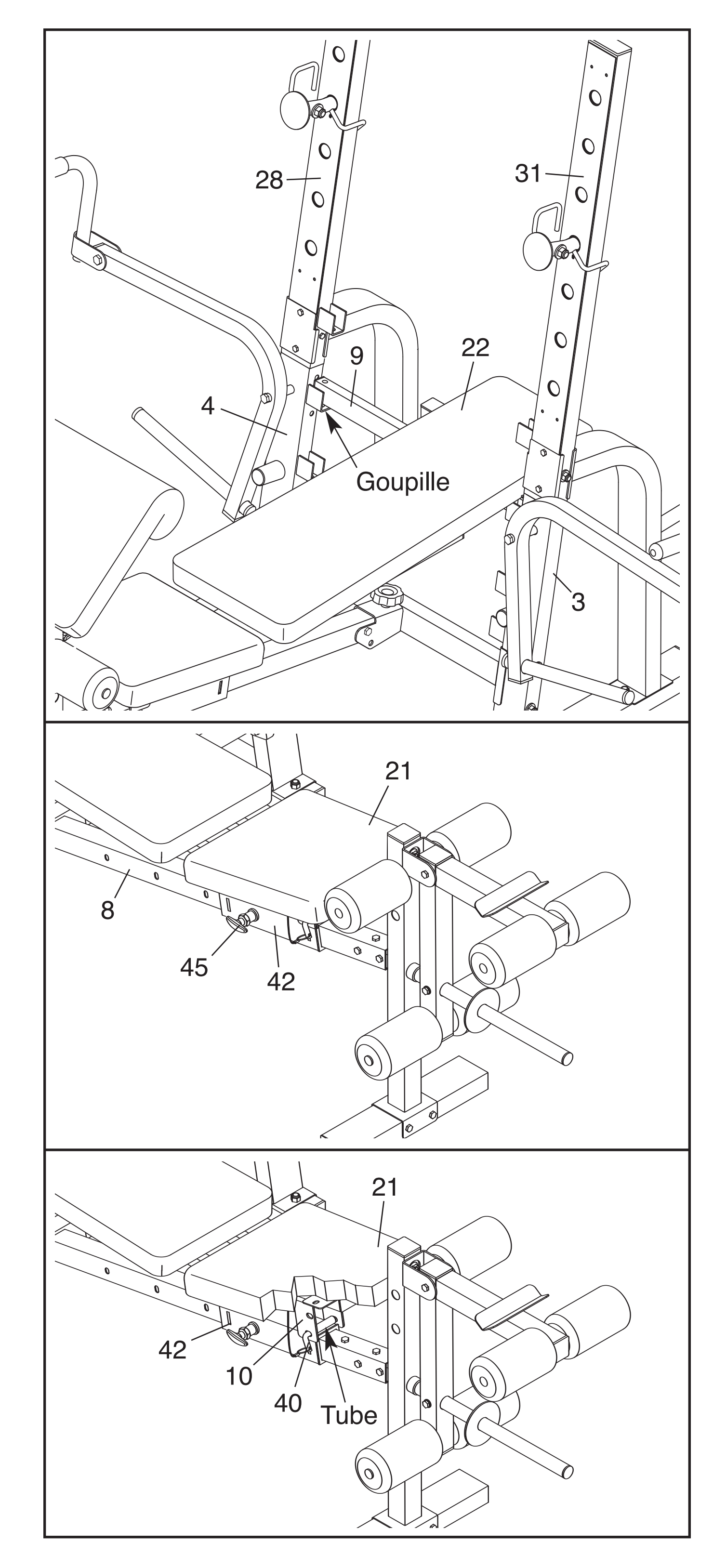
ADJUSTEMENTS

Cette section explique comment régler le banc d’exercice. Référez-vous au guide d’exercice inclus pour voir la position correcte de chaque exercice.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées à chaque fois que vous utilisez le banc d’exercice. Remplacez immédiatement les pièces usées. Le banc d’exercice peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N’utilisez pas de dissolvants.

COMMENT AJUSTER LE DOSSIER

Pour régler la position du Dossier (22), amenez d’abord le support du siège à la position désirée (référez-vous à la rubrique RÉGLAGE DU SIÈGE, ci-dessous). Puis, déplacez le Tube de Réglage (9) jusqu’à la hauteur désirée. Assurez-vous que les goupilles du Tube de Réglage sont insérées dans un jeu de supports sur les Bases du Montant Gauche et Droite (3, 4) ou les Montants Gauche et Droit (28, 31). Pour terminer, appuyez le Dossier sur le Tube de Réglage.





RÉGLAGE DU SIÈGE

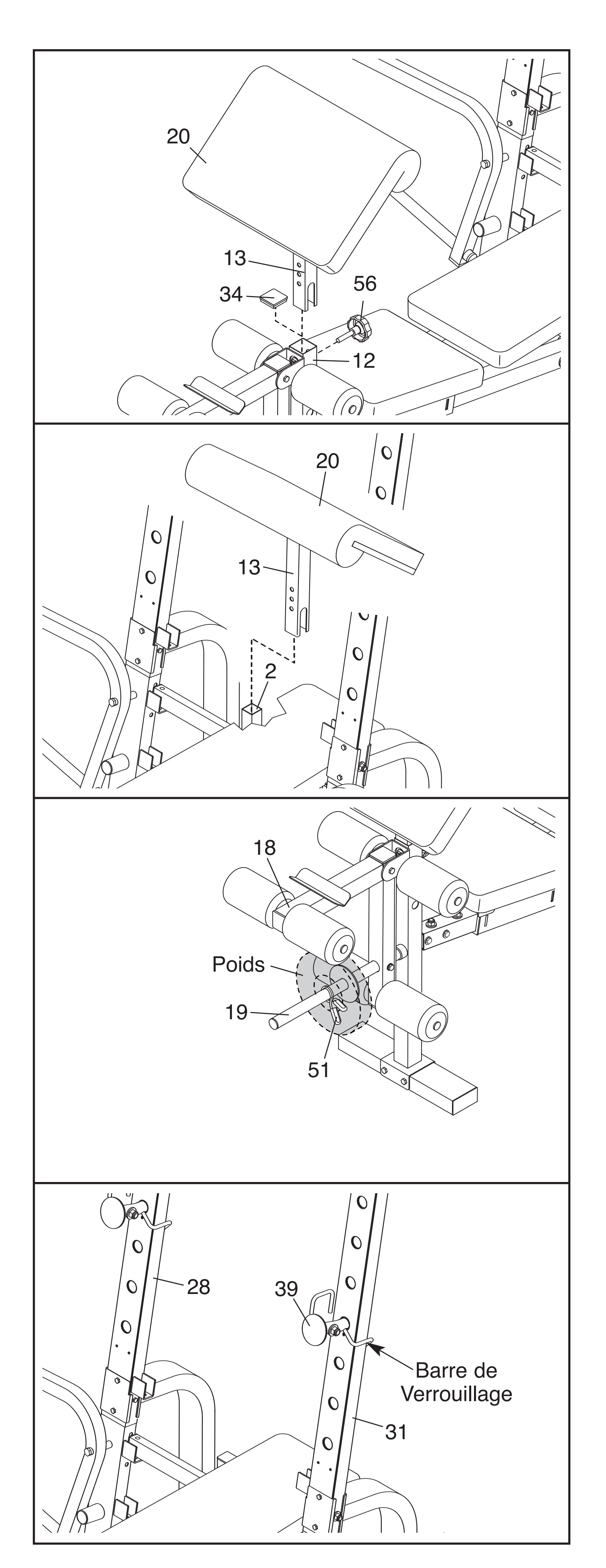
Pour déplacer le Siège (21), desserrez la Poignée en « T » (45) et retirez-la jusqu’à son maximum. Glissez le Support du Siège (42) jusqu’à la position désirée puis introduisez la Poignée en « T » dans le Cadre (8). Ensuite, resserrez la Poignée en « T ».

RÉGLAGE DU CADRE DU SIÈGE

Pour régler l’angle du Siège (21), retirez la Goupille du Siège (40) puis réintroduisez-la dans l’autre orifice du Cadre du Siège (10) et du tube du Support du Siège (42).

POUR INSTALLER POTEAU DU MUSCLEUR

Retirez l'Embout Mâle Carré de 45mm (34) de la Jambe Avant (12). Insérez le Montant de Flexion (13) dans la Jambe Avant et alignez les orifices de la Jambe Avant et du Montant de Flexion. Rattachez le Montant de Flexion à l'aide du Bouton du Montant de Flexion (56). **Serrez complètement le Bouton du Montant de Flexion.**



RANGEMENT DU POTEAU DU MUSCULEUR

Lors d'exercices ne requerrant pas le Coussin de Flexion (20), retirez le Montant de Flexion (13) hors de la Jambe Avant (12) et rangez-le dans le tube d'emmagasinage du Stabilisateur Droit (2). Poussez l'Embout Mâle Carré de 45mm (non montré) à l'intérieur de la Jambe Avant (non montrée).

L'AJOUT DE POIDS AU LEVIER POUR JAMBES

Pour utiliser le Levier pour Jambes (18), faites glisser le nombre de poids désirés (non-inclus) sur le Tube de Poids (19). Rattachez vos poids à l'aide d'une Pince-Ressort (51).

⚠ ATTENTION : Ne placez pas plus de 150 pounds (69 kg) sur le Tube de Poids (19). Rattachez vos poids à l'aide de Pinces-Ressort (51).

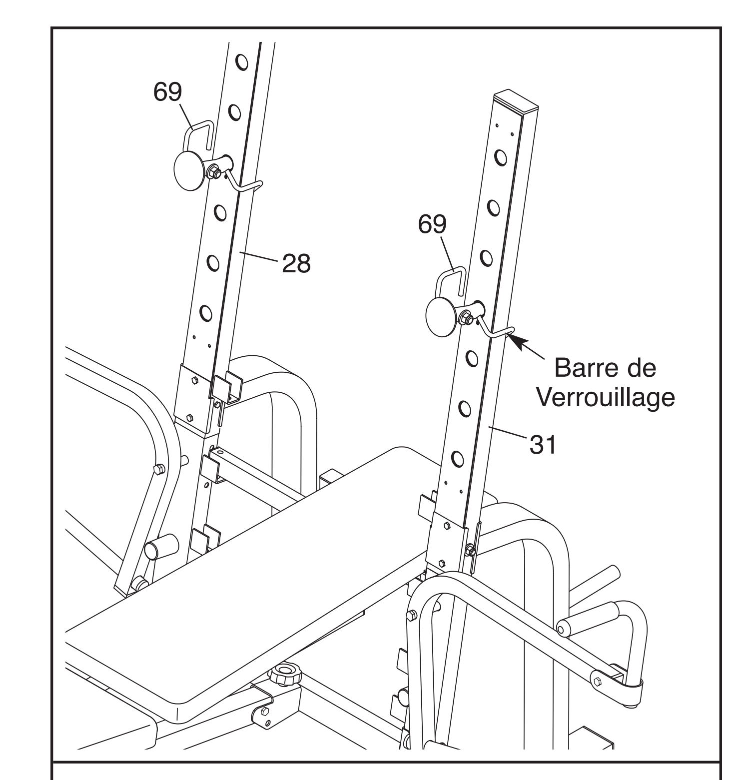
REPOSE-POIDS

Pour utiliser une barre d'haltères (non incluse) avec le banc de poids, amenez d'abord les Repose-Poids (39) à la hauteur appropriée à l'exercice à effectuer. Rabattez les barres de verrouillage autour des Montants (28, 31).

⚠ ATTENTION : Placez toujours les deux Repose-Poids (39) à la même hauteur. Assurez-vous que les barres de verrouillage encerclent fermement les Montants (28, 31) avant de poser une barre d'haltère sur ceux-ci.

UTILISER LES CROCHETS DE LA BARRE DE POIDS

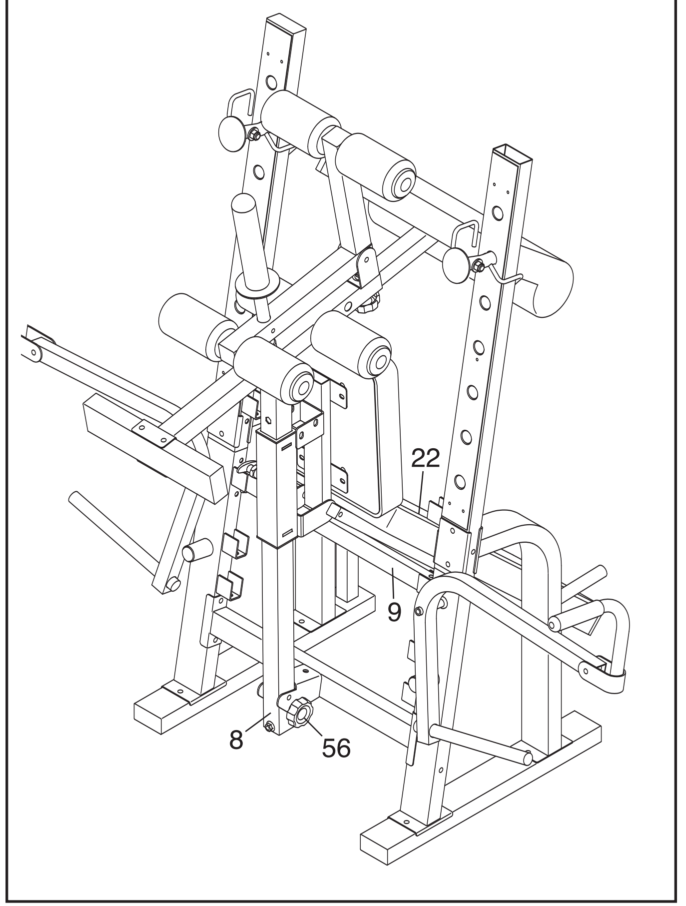
Pour changer les poids pendant que votre barre de poids (non-incluse) est placée sur les Montant Droit et Gauche (28, 31), maintenez la barre de poids en place à l'aide des Crochets de la Barre de Poids (69). Pour faire ceci, tournez les Crochets de la Barre de Poids sur la barre de poids. Cela permet d'éviter que la barre de poids ne bascule pendant que vous changez les poids.



RANGEMENT DU BANC DE POIDS

Réglez le Dossier (22) et le Tube de Réglage (9) à la position montrée (référez-vous à COMMENT AJUSTER LE DOSSIER à la page 12).

Retirez le Bouton du Montant de Flexion (56) indiqué et élevez le Cadre (8) jusqu'à la verticale. Ensuite, insérez le Bouton de Roulement à l'endroit indiqué.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT

Travailler les Muscles

Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront continuellement et augmenteront alors que vous augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d'intensité d'un exercice en particulier de deux manières :

- en changeant le nombre de poids utilisé
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépends de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier

Pour tonifier vos muscles, vous devez "pousser" vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grands nombre de poids.

Perdre du Poids

Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Entraînement Diversifié

Cross training est une manière efficace d'obtenir un programme de mise en forme complet et équilibré. Un exemple d'un programme équilibré :

- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de soulèvement de poids.
- Les mardis et jeudis, planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics, tel que le vélo, le jogging ou la natation.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de soulèvement de poids, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de soulèvement de poids et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en développant un coeur et des poumons plus forts.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutés est un choix individuel. Il est important d'éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d'exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposez. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 différents exercices. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscle principal, en accentuant les régions que vous voulez développer le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

POSITION DES EXERCICES

Le maintien d'une position correcte est une partie essentielle pour un programme d'exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Sur le Guide de l'Exercice inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies démontrant la position correcte pour plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous à le tableau des muscles à la page 11 pour trouver les noms des muscles.

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pour un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :

- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement (tonus).
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour un entraînement d'amaigrissement.

Planifiez à passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'équipement et à apprendre la position correcte pour chaque exercice.

RETOUR À LA NORMAL

Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

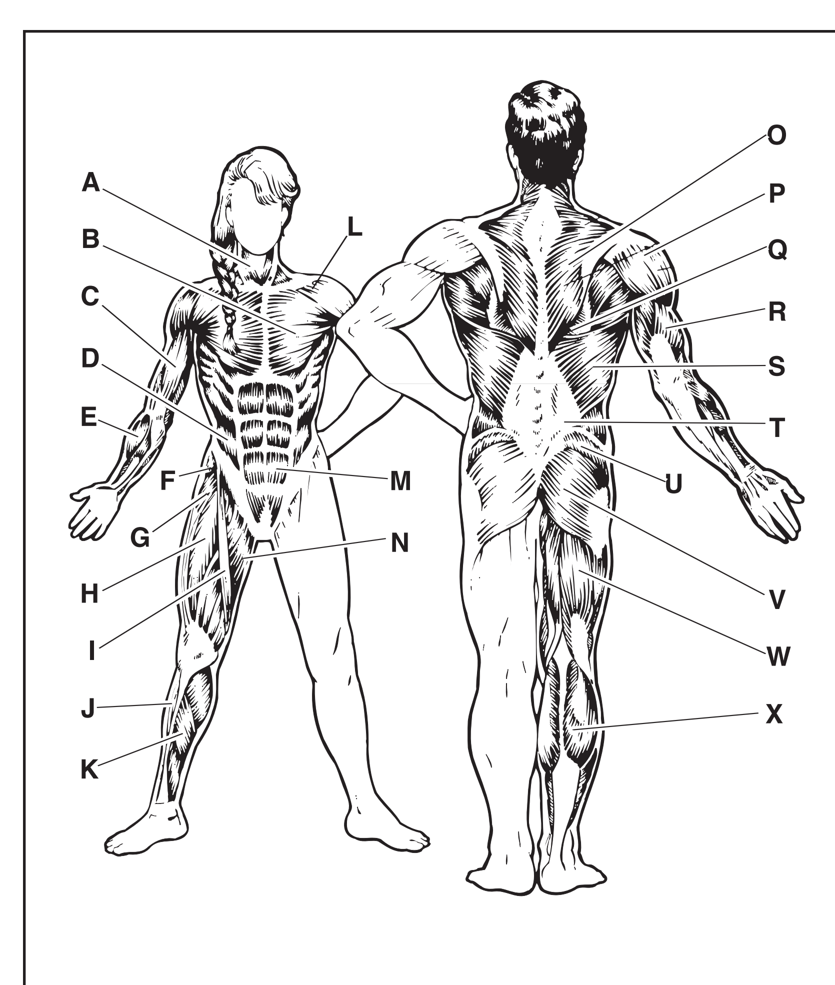


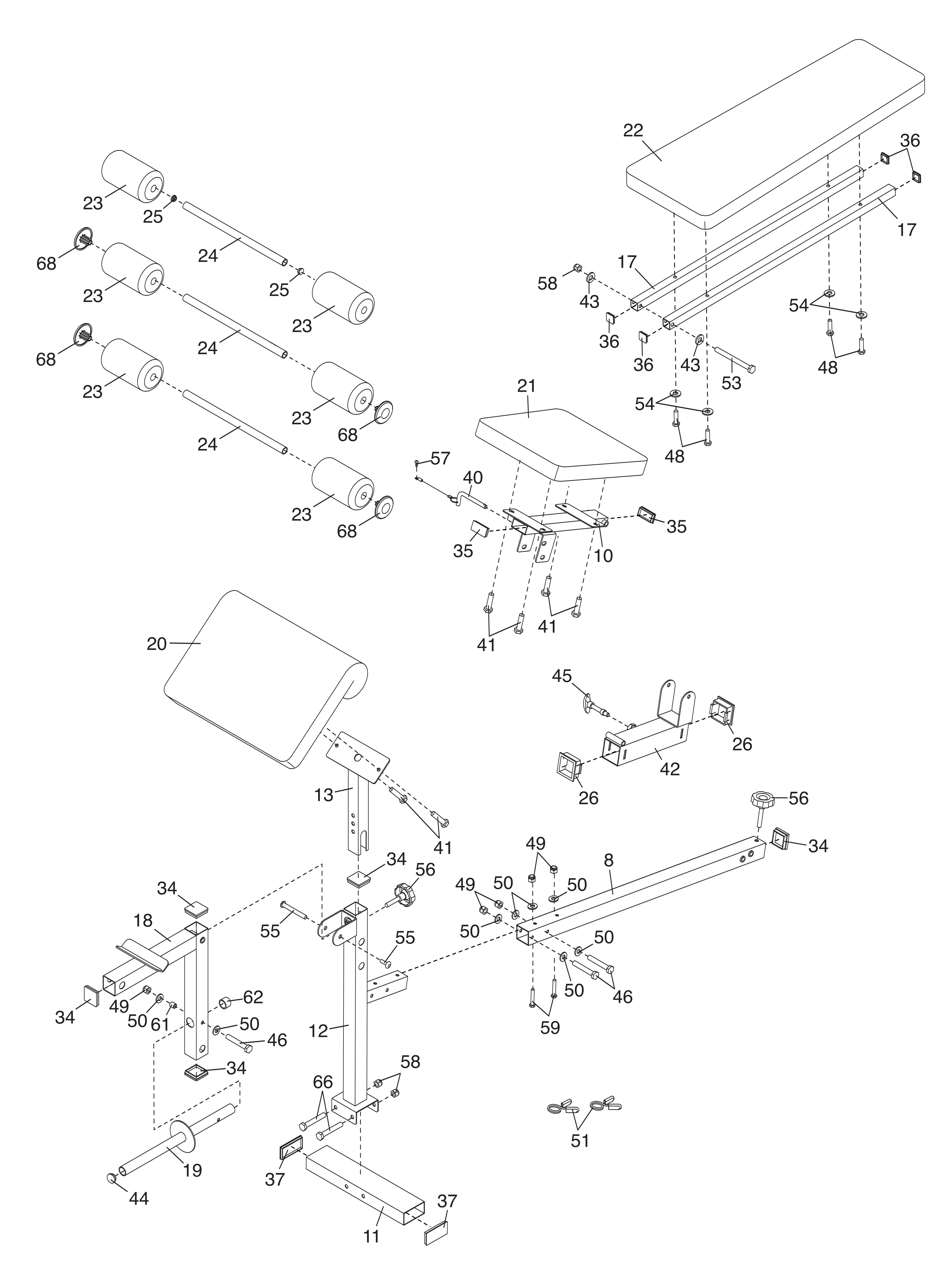
TABLEAU DES MUSCLES

A. Sterno-mastoïdien (cou)
B. Grand Pectoral (poitrine)
C. Biceps (intérieur du Bras)
D. Obliques (taille)
E. Brachio-radiaux (avant-bras)
F. Fléchisseurs de la Hanche (haut de la cuisse)
G. Abducteur (extérieur de la cuisse)
H. Quadriceps (avant de la cuisse)
I. Couturier (avant de la cuisse)
J. Jambier Antérieur (avant du mollet)
K. Soleaire (avant du mollet)
L. Deltoïde Antérieur (épaule)
M. Grand Droit de l'Abdomen (estomac)
N. Adducteur (intérieur de la cuisse)
O. Trapèze (haut du dos)
P. Rhomboide (haut du dos)
Q. Deltoïde Postérieur (épaule)
R. Triceps (arrière du bras)
S. Grand Dorsal (milieu du dos)
T. Muscles de Soutien de la Colonne vertébrale (bas du dos)
U. Moyen Fessier (hanche)
V. Grand Fessier (fessier)
W. Tendon du Jarret (arrière de la jambe)
X. Gastrocnémiens (mollet)

LISTE DES PIÈCES—N°. de Modèle WEEVBE1926.0 R0906A

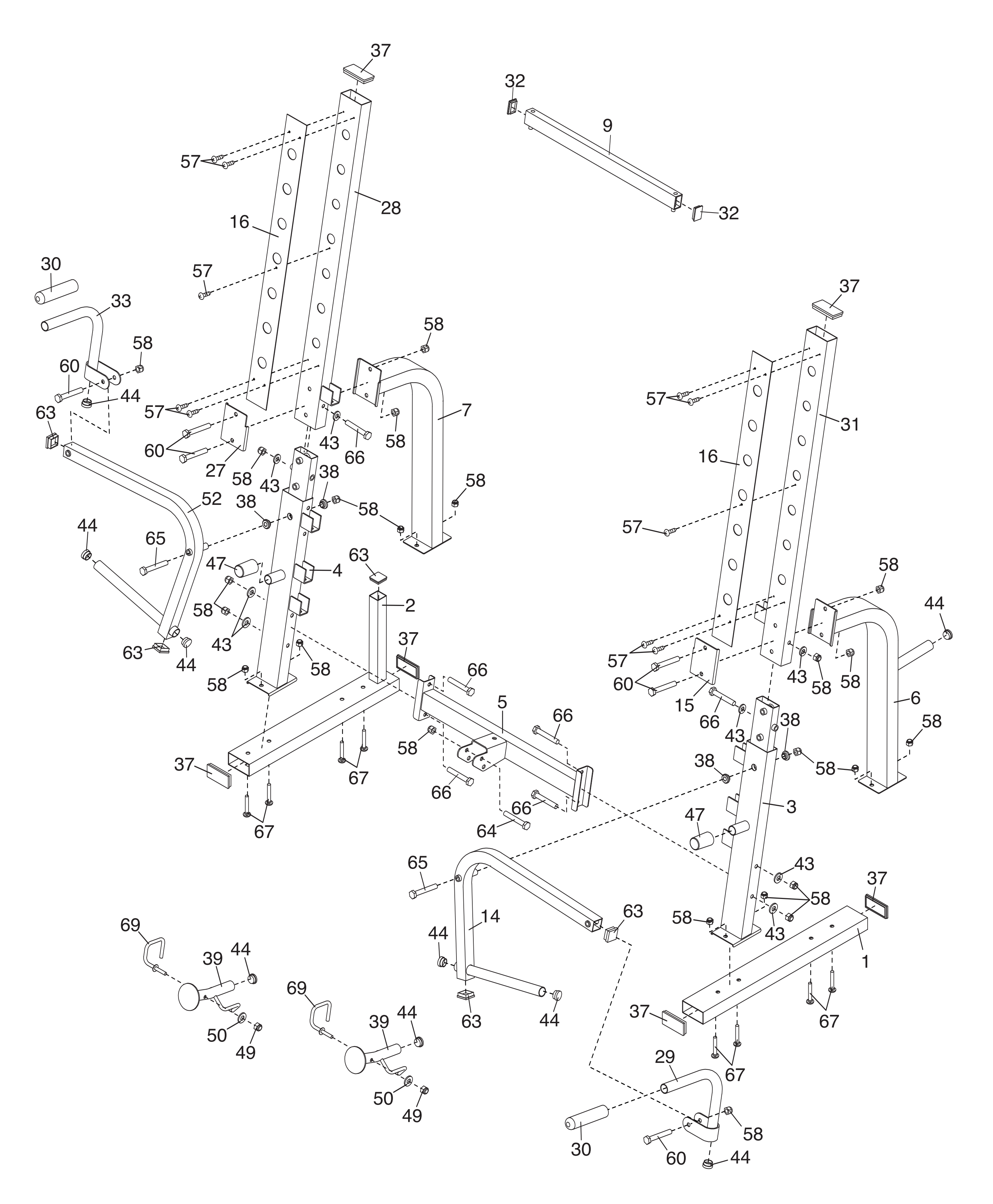
No.	Qté.	Description	No.	Qté.	Description
1	1	Stabilisateur Gauche	40	1	Goupille du Siège
2	1	Stabilisateur Droit	41	6	Vis de M6 x 16mm
3	1	Base du Montant Gauche	42	1	Support du Siège
4	1	Base du Montant Droit	43	10	Rondelle de M10
5	1	Barre Transversal	44	10	Embout Mâle Rond de 25mm
6	1	Support Arrière Gauche	45	1	Poignée en « T »
7	1	Support Arrière Droit	46	3	Boulon de M8 x 58mm
8	1	Cadre	47	2	Amortisseur
9	1	Tube de Réglage	48	4	Vis de M6 x 40mm
10	1	Cadre du Siège	49	7	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8
11	1	Stabilisateur Avant			
12	1	Jambe Avant	50	10	Rondelle de M8
13	1	Montant de Flexion	51	2	Pince-Ressort
14	1	Bras Gauche	52	1	Bras Droit
15	1	Plaque du Montant Gauche	53	1	Boulon de M10 x 145mm
16	2	Plaque du Montant	54	4	Rondelle de M6
17	2	Cadre du Dossier	55	1	Série de Boulons de M10 x 57mm
18	1	Levier pour Jambes	56	2	Bouton du Montant de Flexion
19	1	Tube de Poids	57	11	Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 16mm
20	1	Coussin de Flexion			
21	1	Siège	58	26	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10
22	1	Dossier			
23	6	Coussin en Mousse	59	2	Boulon de M8 x 52mm
24	3	Tube du Coussin	60	6	Boulon de M10 x 58mm
25	2	Embout Mâle Rond de 19mm	61	1	Bague d'Espacement de 12mm x 10mm
26	2	Embout Carré			
27	1	Plaque du Montant Droit	62	1	Embout Femelle Rond de 25mm
28	1	Montant Droit	63	5	Embout Interne Carré de 32mm
29	1	Poignée Gauche	64	1	Boulon de M10 x 72mm
30	2	Poignée en Plastique	65	2	Boulon de M10 x 130mm
31	1	Montant Gauche	66	8	Boulon de M10 x 93mm
32	2	Embout Carré de 25mm x 40mm	67	8	Boulon de Carrosserie de M10 x 50mm
33	1	Poignée Droite			
34	5	Embout Mâle Carré de 45mm	68	4	Embout du Coussin
35	2	Embout Mâle de 25mm x 50mm	69	2	Barre de Verrouillage
36	4	Embout Mâle Carré de 25mm	#	1	Manuel de l'Utilisateur
37	8	Embout Mâle de 38mm x75mm	#	1	Guide d'Exercices
38	4	Bage de 10mm	#	1	Graisse
39	2	Repose-Poids	#	2	Clé Hexagonale

Remarque : "#" Indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications. Pour commander des pièces de remplacement, référez-vous au dos du manuel.



22
36
17
23
25
24
68
58
43
36
53
54
48
21
57
40
35
10
41
20
45
26
42
13
56
34
8
49
50
18
55
12
62
61
46
66
58
59
51
19
44
37
11

SCHÉMA DÉTAILLÉ B—Nº. du Modèle WEEVBE1926.0 R0906A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant :

(33) 810 121 140

(Fax : [33] (0)1 30 56 27 30)

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Préparez les informations suivantes :

- le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (WEEVBE1926.0)
- le NOM de ce produit (WEIDER® PRO 330 appareil de musculation)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE et la DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce manuel)

Nº. de Pièce 241161 R0906A